



## **Biografische Reise**

### **Eine Reise zu den eigenen Ressourcen**

Auszeit • Innehalten • Kunst • Selbstreflexion •  
Biografiearbeit • Persönlichkeitsstärkung

Gut zu uns selbst sein – das können wir erst,  
wenn wir die Komposition unseres eigenen Lebens  
verstehen.

### **Urlaub mit Tiefenwirkung**

Wann haben Sie sich zum letzten Mal wertvolle Zeit  
geschenkt? Zeit für sich selbst. Zeit, die Sinn stiftet.  
Zeit, die Sie weiterbringt.

Auf Ihrer Biografischen Reise lernen Sie mit Hilfe  
künstlerischer Ausdrucksformen, sich selbst zu  
begegnen und die Konstellationen Ihres Lebens neu  
zu betrachten.

Mit dem Wissen um unsere eigenen Werte und  
Stärken können wir kraftvoll vorwärts gehen und  
unser Leben aktiv und selbstbewusst steuern. Mit  
der Biografischen Reise möchte ich Ihnen  
Anregungen geben, gut mit sich selbst umzugehen.





## Eine Biografische Reise ist interessant für

- Menschen, die immer unter Strom stehen und lernen möchten, sich selbst besser wahrzunehmen und auf ihre Bedürfnisse zu achten
- Menschen, die ihre Urlaubszeit nutzen möchten, um sich persönlich weiterzuentwickeln
- Menschen, die sich beruflich und familiär sehr engagieren und lernen möchten, besser für sich selbst zu sorgen
- Menschen, die erfahren möchten, welche biografischen Lasten sie an innerer Balance und kraftvoller Entwicklung hindern
- Menschen, die viel erlebt haben und lernen möchten, ihr Leben und ihre Wirkung mehr zu genießen und ohne ein schlechtes Gewissen ihre ganz persönlichen Wege zu gehen.

### **Nähere Informationen:**

Atelierhaus Uelvesbüll

Inh. Christa-Anna Jessen, Dipl.-Kunsttherapeutin

Tel. 04864 - 530, [info@seminarhaus-uelvesbuell.de](mailto:info@seminarhaus-uelvesbuell.de)

